

## **Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**

**(составила воспитатель МБДОУ № 45 Гребцова Н.Н.)**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине

недели "выходной день" для малыша.

- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- Ребенок должен прийти в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть, стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

Весь адаптационный период проходит под контролем медико-педагогической службы с участием психолога.

Мероприятия, рекомендуемые для подготовки детей к поступлению в детское учреждение и организации периода адаптации

<b>Мероприятие</b>	<b>В семье</b>	<b>В детском саду</b>
Ведение адаптации	Поступление детей в соответствии с графиком приема детей. Укороченное время пребывания в детском саду. Соблюдение рекомендаций по адаптации	Ведение адаптационных листов. Ежедневное наблюдение педагога-психолога.
Режим	По возрасту ребенка, максимально приближенный к детскому саду.	Соблюдение гибкого режима.
Питание	Сбалансированное и рациональное питание	Привитие навыков самостоятельного

	Привитие навыков самостоятельности.	приема пищи. При отказе от питания не кормить насильно.
Гимнастика и массаж	По возрасту. Овладение родителями элементарными приемами массажа, ЛФК, гимнастики.	Занятия, соответствующие возрасту.
Закаливание	Закаливание по любой методике.	Закаливание по щадящей схеме в учреждении.
Воспитательное воздействие	Занятия по возрасту, особое внимание уделить развитию игровых навыков и умению занять себя.	На период адаптации - игровая деятельность с элементами занятия.
Профилактические прививки	По календарю профилактических прививок, не позднее, чем за месяц до поступления в детский сад.	По окончании адаптационного периода.
Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.	По рекомендации врача, педагога-психолога.
Диспансеризация	Прохождение диспансеризации 1 раз в год.	Выполнение назначений и рекомендаций врачей-специалистов.

Анализы и оформление медицинской карты	Анализ крови, мочи, кала на яйца глист и кишечную группу.	По плану врача.
--	---	-----------------

### Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад

Уровень адаптации	Симптоматика адаптации
Легкая	<p>Поведение - нормализуется в течение 1 недели.</p> <p>Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.</p> <p>Сон - восстанавливается в течение 2 недель.</p> <p>Адаптация проходит в течение 1 месяца.</p> <p>Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми</p>
Средняя	<p>Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.</p> <p>Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.</p> <p>Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.</p> <p>Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.</p>
Тяжелая	<p>Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.</p> <p>Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).</p> <p>Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна</p>

Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.  
Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.  
Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке.

## Нервно-психическое развитие детей третьего года жизни

Линия развития	Показатели
<b>2 года 6 месяцев</b>	
Сенсорное развитие	Подбирает по образцу разнообразные предметы четырех цветов (красный, синий, желтый, зеленый).
Общие движения	Приставным шагом перешагивает через несколько препятствий, лежащих на полу на расстоянии 20 см.
Игра	В игре действует взаимосвязано, последовательно выполняет 2-3 действия.
Активная речь	Строит предложения из трех и более слов.
Навыки	Самостоятельно одевается, но еще не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки. Самостоятельно использует горшок по напоминанию взрослого.
<b>3 года</b>	
Сенсорное развитие	Называет четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый).

Общие движения	Переступает через препятствия высотой 10-15 см чередующимся шагом.
Игра	В игре исполняет роль.
Активная речь	Употребляет сложные предложения.
Навыки	Одевается самостоятельно, с небольшой помощью взрослого.

### Рекомендации психолога к адаптации ребенка к условиям детского сада

Когда мы говорим об адаптации, мы подразумеваем две составляющие:

1. Физиологическая (прием пищи, сон, ходит в туалет);
2. Социальная:

- навык общения с детьми (может вместе играть, умеет договориться)

Мама уже должна была научить каким то азам во дворе;

- навык общения со взрослыми (знает, что такое запреты и правила, реагирует на слова и просьбы взрослого, может сам обратиться с просьбой).

Любая адаптация к новой обстановке – это стресс для организма, так как психика человека переносит сильное напряжение.

Источники напряжения в период адаптации к детскому саду – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому после дня в д/с нужно дать ребенку уединиться, дать возможность посидеть на руках у мамы. Не рекомендуется после д/с ездить в гости или принимать у себя гостей, не ходить по многолюдным большим супермаркетам.

Другой источник напряжения – повышенные требования к произвольности поведения, сдерживанию себя. *Все пошли гулять, а я не хочу.*

*Я так интересно играю, а нужно идти переодеваться на физкультуру.*

А воспитатели не идут на уступку, как мама. И ребенок старается вести себя соответственно требованиям, но дома наступает разрядка. Дайте выйти

накопившемуся напряжению, устраивайте подвижные игры (веселую возню с папой, догоняшки со старшим братом).

Факторы, осложняющие адаптацию:

1. конфликты в семье
2. необщительность родителей (у замкнутых, застенчивых родителей как правило застенчивые дети, что очень осложняет процесс адаптации, т.к. нарушена коммуникативная функция)
3. Высокий уровень тревожности одного из родителей (как правило мамы). Нужно, чтобы у мамы была готовность отпустить ребенка от себя, предоставить ему больше самостоятельности, способствовать приобретению независимости от родителей.

Помощь при адаптации.

1. Все разговоры о детском саде дома только положительно эмоционально окрашены.
2. Не говорите при ребенке, как вам не хочется на работу, но надо (состояние обреченности)
3. Приблизить режим дня и требования к ребенку к условиям детского сада (мыть руки перед едой, убирать на место игрушки, складывать одежду).
4. Единые требования с воспитателями (можно ли приносить свои игрушки, правильно держать ложку, вытирать рот салфеткой)
5. Выучите сами и все, кто приходит за ребенком имя и отчество своих воспитателей и других сотрудников. Помогите запомнить детям.
6. Не одевайте на ребенка «сложную» одежду. Учите дома одеваться самостоятельно
7. Интересуйтесь всегда как провел день ребенок: с кем играл, в какие игрушки, чему научился.
8. Обязательно найдите за что похвалить.

Вы должны быть помощником в установлении коммуникативных связей, а не их заместителем.

Показатели, что адаптация завершена успешно:

- Физиологическая (кушает, ходит в туалет, спит);
- Социальная (находит себе игры, общается со сверстниками, чувствует себя комфортно в присутствии воспитателей)

### **Адаптационный период в детском саду**

Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

### **Выделяют три фазы адаптации:**

1. Острая фаза, или период дезадаптации — в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.
2. Собственно адаптация — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. Фаза компенсации — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) ребенок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

### **Рекомендации родителям по адаптации ребёнка в детском саду**

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют



на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в доу.
- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно имеет решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
- Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.
- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.
- Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

### **Способы уменьшить стресс ребёнка**

Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома

для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить, вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого дома, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.